

ПОРІВНЯЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА СТАНУ ЗДОРОВ'Я ТА ФІЗИЧНОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ СТУДЕНТІВ I – IV КУРСІВ ЕКОНОМІЧНОЇ СПЕЦІАЛЬНОСТІ ЄВРОПЕЙСЬКОГО УНІВЕРСИТЕТУ

Кузнецова О.Т.

Європейський університет ВП

Анотація. Наводяться результати вивчення стану фізичного здоров'я студентів I-IV курсів ВП Європейського університету у м.Рівне впродовж навчання. Зроблено акцент на необхідності посилення, зміцнення здоров'я на основі фізичної культури, вивчення гігієни розумової праці, підвищення якості фізкультурно-оздоровчої роботи.

Ключові слова: студенти, фізичне здоров'я, фізична культура, гігієна, розумова праця, фізкультурно-оздоровча праця.

Аннотация. Кузнецова О.Т. Сравнительная характеристика состояния здоровья и физической работоспособности студентов I-IV курсов экономической специальности Европейского университета. Приводятся результаты изучения состояния физического здоровья студентов I-IV курсов ВП Европейского университета в г.Ровно в течение обучения. Сделан акцент на необходимости усиления, укрепления здоровья на основе физической культуры, изучения гигиены умственного труда, повышение качества физкультурно-оздоровительной работы.

Ключевые слова: студенты, физическое здоровье, физическая культура, гигиена, умственный труд, физкультурно-оздоровительная работа.

Annotation. Kuznetsova O.T. Comparative performance of a state of health and physical efficiency of the students I-IV of courses of an economical speciality of European university. We give you results of the investigation of 1-4 years students of the European University in Rivne in dynamics of training. We made an accent for the necessary of health strengthening of student's youth, studying the main principles of hygiene of brainwork, proving the physical-sanitary work.

Key words: students, physical health, physical culture, physical-sanitary work, hygiene, brainwork.

Постановка проблеми. Аналіз публікацій та останніх досліджень. Аналіз статистичних даних за останнє десятиріччя свідчить про те, що Україна перебуває у стані демографічної кризи, яка характеризується депопуляцією, старінням населення та зменшенням середньої тривалості життя. Це негативно впливає на розвиток продуктивних сил, рівень добробуту населення, загальну економічну ситуацію в державі. Вивчення стану здоров'я студентської молоді, як частини суспільства, має важливе значення для створення системи управління здоров'я населення держави [1,2,3,4,5,6 та ін].

Робота виконана у відповідності до плану НДР Європейського університету.

Метою даної роботи було вивчення стану здоров'я та фізичного розвитку студентів чоловічої статі I-4 курсів.

Завданням роботи було: визначити рівень фізичного здоров'я за методикою В.П. Войтенко [2] та можливого розвитку серцево-судинного захворювання за методикою С.О. Душаніна [4], рівень фізичної підготовленості студентів 1-4 курсів.

У дослідженнях взяли участь студенти 1-4 курсів економічних спеціальностей.

Визначення рівня морфофункціонального стану студентів відбувалося за допомогою вивчення його складових: фізичного розвитку (основні антропометричні показники - довжина і маса тіла, окружність грудної клітки) і функціонального стану серцево-судинної і дихальної систем (основні величини - частота серцевих скорочень, артеріальний тиск крові, життєва ємність легень).

Стан здоров'я юнаків визначався за допомогою наведених вище об'єктивних показників та за допомогою анкетування, що слугувало за суб'єктивну оцінку власного здоров'я. Для оцінки ступеня ризику розвитку серцево-судинних захворювань використовувалася методика С.О. Душаніна [4], а самооцінка здоров'я визначалася за методикою П.Н. Войтенко [2].

Стан здоров'я студентів визначався за допомогою об'єктивних і суб'єктивних показників, а також статистичних даних лікарського контролю.

Самооцінка власного здоров'я студентів різних курсів неоднакова: на молодших курсах стан здоров'я 28 % першокурсників визначили як ідеальний; на другому курсі таких було 14 %. Більш реально оцінили своє здоров'я старшокурсники. Ідеальним стан здоров'я на третьому курсі вважає 19 % студентів, добрим – 33 %, посереднім і задовільним 16,7 %. На четвертому курсі відповідно оцінили своє здоров'я 15,6 %, 19,8 %, 16,6 % і 17,7 % студентів.

Відсутній ризик розвитку захворювань серцево-судинної системи у 16,6% юнаків першого курсу, 25 % другого курсу, 23,8 % третього курсу і 25 % студентів четвертого курсу. У 10,2-16,6 % першого-четвертого курсів він явний і максимальний.

В анкеті В.П. Войтенко [2] всі питання були розділені нами на 4 групи залежно від симптомів, які дають можливість виявити їхню дотичність до певної хвороби. До першої групи було віднесено захворювання серцево-судинної системи: тахікардію, брадикардію, міокардит, ішемічну хворобу серця, гіпертонію, гіпотонію. Другу групу склали психічні хвороби: невроз астенічний та істеричний, невроз нав'язливих станів. До третьої групи увійшли захворювання центральної нервової системи (головного та спинного мозку): остеохондроз

різних відділів хребта, мієліт (інфекційне ураження речовин спинного мозку), судинна дистонія, черепно-мозкові травми (струс головного мозку), менінгіт (запалення оболонок головного мозку). Остання, четверта група, охоплює поширені захворювання системи травлення: гастрит, гепатит, дизентерію, коліт, грижу, холецистит, жовчнокам'яну хворобу та виразку шлунку.

Варто відзначити, що на молодших курсах ми отримали найбільшу кількість несприятливих відповідей на запитання, які за симптомами належали до першої (захворювання серцево-судинної системи) і четвертої (гастрити і коліти) груп. На старших курсах студенти скаржаться на захворювання серцево-судинної системи та неврози з другої групи захворювань.

Навчання у економічних вузах призводить здебільшого до напруження психічних функцій, емоційного перевантаження, перевтоми і, загалом, до психічного знесилення організму в цілому, що є основною передумовою неврозу та інших захворювань.

При диспансеризації студентів-першокурсників у них виявлено 34-62 % випадків відхилень у стані здоров'я. Із них на спеціальну медичну групу приходить 14-21 %, на підготовчу 12-18 %, на основну 58-65 %. У окремих студентів зафіксовано по декілька захворювань.

У цьому аспекті нами отриманні статистичні показники щодо кількості пропущених навчальних днів з причин хвороби.

Аналіз отриманих даних свідчить про те, що найбільша кількість пропущених навчальних днів виявлена на третьому і четвертому курсах. Ми це пояснюємо тим, що протягом навчання у вузі стан здоров'я студентів з кожним роком погіршується, що підтверджується низкою досліджень інших авторів [3, 4, 7 та ін.]. На молодших курсах захворювання не довготривалі і часто пов'язані з грипозними епідемічними хворобами.

З урахуванням викладеного виникає необхідність отримання вірогідних даних про фізичний розвиток студентів на сучасному етапі.

Аналіз результатів обстеження фізичного розвитку студентів 1-4 курсів подано в таблиці 1.

Таблиця 1

Кількість пропущених через хворобу навчальних днів (у%)

Курси	До 3-х днів	Від 3 до 6 днів	Більше 6 днів
1	24,4%	26,6%	20%
2	20%	27%	17,8%
3	32,2%	36,6%	28,8%
4	34,4%	42,2%	35,5%

На думку багатьох дослідників [5, 6, 8 та ін.], **довжина тіла** слугує одним з найбільш стабільних показників фізичного розвитку, тому що вона меншою мірою, ніж інші соматометричні ознаки, залежить від впливу чинників довкілля. Вищевикладені дані спонукали нас вивчити і проаналізувати вікову динаміку морфологічних особливостей студентської молоді центральної частини України.

Як свідчать результати дослідження (табл. 2), довжина тіла юнаків інтенсивно збільшується до третього року навчання ($P < 0,05$). Абсолютний приріст за цей період складає 6,2 см. У подальші роки довжина тіла стабілізується.

Таблиця 2

Характеристика показників фізичного розвитку студентів 1-4 курсів

Курс	n	X±m	Р / курси					
			1-2	1-3	1-4	2-3	2-4	3-4
Довжина тіла (см)								
1	78	177,4 5,31	0,05*	0,05*	0,05*	-	-	-
2	92	178,8 4,45	0,05*	-	-	0,05*	0,05*	-
3	84	183,6 4,624	-	0,05*	-	0,05*	-	0,5*
4	96	181,7 5,54	-	-	0,05*	-	0,05*	0,5*
Маса тіла (кг)								
1	78	67,4 4,61	0,05*	0,05*	0,05*	-	-	-
2	92	68,69 3,25	0,05	0,5*	-	0,5*	0,05*	-
3	84	69,36 3,45	-	0,05*	-	0,5*	0,05*	-
4	96	72,3 3,52	-	-	0,05*	-	0,05*	0,05*
Окружність грудної клітки (см)								
1	78	87,4 3,71	0,05*	0,05*	0,05*	-	-	-
2	92	89,4 3,55	0,05*	-	-	0,05*	0,05*	-
3	84	92,4 3,61	-	0,05*	-	0,05*	-	0,5*
4	96	91,4 3,43	-	-	0,05*	-	0,05	0,5*

Примітка: * - відсутність вірогідних розбіжностей в показниках

Варто відзначити, що збільшення довжини тіла від першого до третього курсу проходить не однаковими темпами: від першого до другого курсу – на 1,9 см, а від другого до третього – на 3,8 см.

Маса тіла більш лабільна, ніж довжина тіла, і перебуває, за свідченням низки досліджень [1, 3, 8 та ін.], в прямій залежності від різноманітних факторів, в першу чергу, від впливу навколишнього середовища та способу життя. Тому цей показник не менш важливий для вивчення й оцінки фізичного розвитку студентів.

Порівняння середніх величин (табл. 2) вказує на позитивні зміни у загальній масі тіла юнаків за період навчання: інтенсивне збільшення маси тіла відбувається тільки за період навчання з першого до другого курсу і з третього до четвертого – на 2,5 кг ($P < 0,05$), а від другого до третього вона майже не змінюється – на 0,7 кг ($P < 0,05$).

Окружність грудної клітки (ОГК) у поєднанні з показниками довжини й маси тіла характеризують тотальні розміри тіла [8] що в наших дослідженнях важливо для об'єктивної оцінки наслідків педагогічного експерименту.

Матеріали, які характеризують величину цього антропометричного показника, подані в таблиці 2.

Аналіз представлених матеріалів виявив аналогічну картину: першокурсники мають статистично вірогідно меншу ОГК, ніж юнаки старших курсів ($P < 0,05$). Різниця абсолютних середніх у них з студентами другого курсу складає 1,6 см, з третім курсом – 4,6 см, а з четвертим – 4,8 см. Починаючи з другого курсу темпи приросту в результатах ОГК незначні ($P > 0,05$).

Порівняння з аналогічними даними, отриманими в центральній та західній зонах України (О.В.Дрозд, 1998; А.І. Дрчук, 2001) не виявило суттєвих розбіжностей ($P > 0,05$).

Висновок і перспективи подальших розвідок у даному напрямку: таким чином, отримані експериментальні дані фізичного розвитку і здоров'я студентів Європейського університету ВП м. Рівне можуть слугувати як вихідні дані для подальшого порівняльного дослідження даної проблеми і враховуватися при організації диференційного навчального процесу з фізичного виховання.

Література

1. Борисова И.Ю. Антропометрические характеристики мужчин 20-60 лет – представителей различных видов труда: Автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. – Москва, 1973. – 24 с.
2. Войтенко В.П. Здоровье здоровых. Введение в санологию. – К.: Здоров'я, 1991. – 345 с.
3. Дрозд О.В. Фізичний стан студентської молоді України та його корекція засобами фізичного виховання: Автореф. Дис. ... канд. наук з фізич. вихов. : 24.00.02. – Луцьк, 1999. – 21 с.
4. Душанин С.А. Пирогова Е.А. и др. Бальная диагностическая система КОНТРЕКС-3 в комплексной оценке функциональных возможностей и физической подготовленности для массовых обследований населения // Вопросы психологии. – 1980. - № 2. – С. 110-114.
5. Круцевич Т.Ю. Методы исследования индивидуального здоровья детей и подростков в процессе физического воспитания. – К., 1999. – 230 с.
6. Кудряшов В.Л. Антропоморфологические признаки физического развития и методы его оценки // Всесоюз. науч.-практ. конф. "Физическое воспитание и спорт в вузах МПС". – Харьков, 1991. – С. 45-46.
7. Сергеев Л.П. Тестування рухових здібностей школярів. – К.: Олімпійська література, 2001. – 438 с.
8. Ставицкая А.Б., Арон Д.И. Методика исследования физического развития детей и подростков. – Москва: Медицина, 1959. – 75 с.

Надійшла в редакцію 23.07.2004р.